



NICOLAS AUBINEAU

IMMUNO BOOST

POUR UNE SANTÉ À TOUTE ÉPREUVE !



MANGO
éditions

VISIT...

LANZAROTE
Caliente.COM

NICOLAS AUBINEAU

IMMUNO BOOST

POUR UNE SANTÉ À TOUTE ÉPREUVE !

MANGO
éditions

SOMMAIRE

INTRODUCTION

FOCUS SUR LE SYSTÈME IMMUNITAIRE

COMMENT S'IMMUNOBOOSTER AU QUOTIDIEN ?

- Bien dormir
- S'hydrater suffisamment
- Choisir une alimentation de qualité
- Bouger régulièrement
- Gérer le stress et l'anxiété
- Optimiser sa digestion

PLAN EN 4 ACTIONS POUR UN ORGANISME REBOOSTÉ

- Détoxifier son corps
- Prévenir l'inflammation chronique
- Limiter le stress oxydatif
- Maintenir l'équilibre acido-basique

LES BOOSTERS D'IMMUNITÉ

- Les fruits et légumes
- Les produits de la ruche
- La vitamine C
- La vitamine D
- Le fer
- Le magnésium
- Le zinc et le sélénium
- La spiruline
- Le ginseng
- Le curcuma
- Les oméga 3

CONCLUSION

L'auteur

Du même auteur

Page de copyright



INTRODUCTION

Rester en bonne santé passe par notre immunité !

Dans un contexte infectieux et viral, notre système immunitaire est notre meilleur allié. Invisible, il intervient 24 heures sur 24 et, tel un rempart, assure la garde pour défendre l'organisme face aux agressions, des plus bénignes aux plus sévères.

Maintenir un système immunitaire fort et résistant passe par une hygiène de vie globale prenant en compte le sommeil, l'hydratation, l'alimentation, l'activité physique, mais aussi la gestion du stress et l'équilibre du système digestif. Ces « piliers de la forme » permettent à notre corps de lutter contre la fatigue et les infections en tout genre. Prendre soin de soi d'une façon générale est donc vital. De la même façon qu'une machine doit être entretenue, notre organisme a besoin d'attention et d'un suivi régulier pour ne pas tomber en panne.

Mes quatre orientations professionnelles, que sont le sport, la rééducation cardiaque, la rééducation respiratoire et l'oncocardio-réhabilitation, m'ont amené à créer un site Internet traitant de la nutrition clinique et sportive* car, selon moi, une bonne hygiène de vie associée à une alimentation équilibrée reste la clé de voûte de la prévention au fil du temps. C'est pourquoi vous trouverez ici une majorité de conseils en nutrition. Au-delà de l'aspect nutritionnel, ce livre a aussi pour vocation de vous donner des conseils concrets et faciles à mettre en pratique, qui vous aideront à établir votre propre programme d'hygiène de vie au quotidien et ainsi à renforcer votre immunité.

L'idée d'*Immuno Boost* est simple : faire en sorte d'être moins fatigué, moins stressé et plus résistant aux infections et aux virus, notamment hivernaux (rhumes à répétition, grippe, rhino, gastro...). Et ce, rapidement et durablement !

[*www.nicolas-aubineau.com](http://www.nicolas-aubineau.com)



FOCUS SUR LE SYSTÈME IMMUNITAIRE

Notre système immunitaire est le garant de notre santé. Il nous protège — grâce, entre autres, à une armée de globules blancs — contre toutes sortes d'intrus qui entrent à notre insu dans notre corps. Ces indésirables se présentent sous forme de micro-organismes pathogènes (virus, bactéries, microbes, champignons...) pouvant nous affaiblir et provoquer des dysfonctionnements internes.

Si nous ne possédons pas tous le même capital d'immunité, chacun peut néanmoins agir, à différents niveaux, pour entretenir ce bouclier naturel et le maintenir au mieux de sa forme. Nous savons depuis longtemps qu'une alimentation équilibrée et diversifiée est un atout pour la santé, et donc pour l'immunité. D'autres facteurs, comme **le sommeil, l'hydratation et l'activité physique**, sont tout aussi essentiels et méritent la même attention.

Avec l'alimentation, ils constituent les quatre piliers de l'hygiène de vie.

Les quatre piliers de l'hygiène de vie agissent en synergie. Ainsi, les effets de chaque facteur ne s'additionnent pas mais se multiplient. Par exemple, si nous réalisons, sur une échelle de 1 à 10, 5/10 en activité physique et 5/10 du côté de notre alimentation, le résultat sera de 25 (5×5), alors que, si nous concentrons nos efforts uniquement sur ce que nous mangeons (prenons un score de 9/10) et négligeons l'exercice physique (score de 1/10), le résultat baissera à 9 (9×1).

La défense immunitaire ne se joue donc pas à un seul niveau ; la prise en compte de tous les facteurs est primordiale.

Ainsi, pour renforcer notre système immunitaire, il ne suffit pas d'être au top de notre équilibre alimentaire ou de dormir comme un bébé huit heures par nuit. Il faut avoir une approche holistique de notre santé, c'est-à-dire une approche globale, et considérer qu'elle dépend non pas d'un mais de plusieurs facteurs qui « collaborent » pour optimiser le fonctionnement de notre organisme. En travaillant quotidiennement sur la qualité de chacun des piliers de l'hygiène de vie, on parvient à maintenir un équilibre, appelé homéostasie, qui permet de rester en bonne santé le plus longtemps possible. Et rappelez-vous : **bonne santé = système immunitaire au top**. La boucle est bouclée...

MISSION PRÉVENTION

En renforçant notre système immunitaire, nous prenons soin de notre santé mais aussi de la santé de ceux qui nous entourent. En étant résistant aux agressions virales et microbiennes, nous protégeons en effet les autres de la contamination (ce qui, en période d'épidémie, est primordial).



COMMENT S'IMMUNOBOOSTER AU QUOTIDIEN ?

BIEN DORMIR

Le sommeil joue un rôle de premier ordre dans la régénération-globale et la récupération de l'organisme. Pour cette raison, mal dormir ou ne pas dormir suffisamment entraîne une baisse d'énergie (fatigue) et entame la qualité de l'ensemble des fonctions essentielles (respiration, digestion...). Surtout, un mauvais sommeil ou un sommeil insuffisant fragilise le système immunitaire. L'« armure naturelle » devient alors vulnérable aux agressions externes (microbes, virus...) et des modifications hormonales apparaissent, dont trois indispensables.

- **Diminution de la leptine**, hormone produite par les adipocytes (cellules graisseuses) qui augmente la dépense d'énergie et diminue l'appétit quand l'organisme fonctionne normalement.
- **Augmentation de la ghréline**, hormone sécrétée par l'estomac qui stimule l'appétit et accroît la production de masse grasse (lipogenèse).
- **Augmentation du cortisol**, hormone fabriquée par les glandes surrénales situées au-dessus des reins, dont le taux est plus haut le matin (entre 6 et 8 heures, c'est-à-dire au réveil), qui augmente l'intolérance au glucose. Cela entraîne une augmentation de l'appétit car la cellule a toujours faim, le glucose ne pouvant entrer pour être utilisé par cette dernière.

Ces déséquilibres hormonaux entraînent plusieurs soucis.

- Une augmentation de l'inflammation chronique et une baisse de l'efficacité du système immunitaire directement liée à ce caractère pro-inflammatoire.

- Une baisse de la dépense d'énergie, un plus grand appétit et in fine une hausse de la production de masse grasse qui favorise à son tour une plus forte inflammation chronique encourageant le surpoids.

Un cercle vicieux qui tend à affaiblir le système immunitaire au quotidien.

CONSEILS POUR UN SOMMEIL DE QUALITÉ

Votre sommeil et votre immunité étant étroitement liés, il est indispensable de chouchouter vos nuits. Pour certains, bien dormir relève de l'exception, voire du miracle. Quelles que soient la ou les responsables de vos mauvaises nuits (bruit, enfant en bas âge, ruminations...), des solutions existent pour retrouver un sommeil de qualité, qui soit réparateur et suffisant pour recharger les batteries. Concrètement, une bonne nuit de sommeil, ça se prépare ! Voici quelques conseils pour adopter de nouvelles bonnes (et très simples) habitudes.

- **Côté alimentation** : optez pour un repas léger le soir (une digestion lourde n'est pas propice à un sommeil réparateur, car elle fragmente la nuit de plusieurs réveils), deux ou trois heures avant de vous coucher. Évitez les excitants (thé, café, cola, alcool...), notamment après 15 h. Le grignotage de sucreries est également à proscrire. Idéalement, consommez plutôt des aliments riches en tryptophane (légumes secs, soja, céréales complètes, noix de cajou, bananes...). Essentiel, cet acide aminé permet la fabrication de la sérotonine dans le cerveau, qui elle-même déclenche la production de l'« hormone du sommeil », la mélatonine.
- **Côté chambre** : aérez chaque jour votre chambre, maintenez une température plutôt fraîche et débarrassez-vous de tous les écrans (même le smartphone !). Pensez à retourner votre matelas tous les trois mois environ et, si possible, renouvelez votre literie tous les dix ans.

• **Côté mental** : si vous êtes du genre à cogiter dès que vous éteignez la lumière, ne laissez pas votre esprit prendre le contrôle de vos ruminations, orientez-le vers des pensées positives. Par exemple, concentrez-vous sur tous les moments heureux que vous avez plaisir à vous remémorer, puis dites en boucle un mantra (« Je vais avoir une nuit de rêve, mon lit est confortable, mon sommeil sera profond, et je serai en pleine forme demain matin, plein d'énergie », etc.). Pour les plus anxieux, voire les insomniaques, accompagnez ces pensées positives d'exercices de relaxation et de respiration synchronisée. Vous pouvez ainsi répéter mentalement un mot que vous avez envie de ressentir (calme, sommeil, douceur, chaleur...) pendant l'inspiration et laisser « diffuser » cette sensation dans tout votre corps à l'expiration. En « conditionnant » de cette façon votre cerveau avec un rituel de pensées positives à répéter chaque soir, vous mettez toutes les chances de votre côté pour retrouver un sommeil de qualité.

• **Côté physique** : pratiquez une activité physique régulière dans la journée, mais évitez le sport tonique le soir. Exposez-vous à la lumière naturelle dès le matin, l'idéal étant de sortir le plus tôt possible (pour promener le chien, faire un footing, aller chercher le pain en marchant rapidement, jardiner...) et, si possible, allez travailler à pied ou à vélo. Si cela ne suffit pas, pensez aux bienfaits de la luminothérapie et procurez-vous une lampe spéciale pour passer l'hiver dans les meilleures conditions.

• **Côté rythme** : le sommeil aime la routine, et si vous ne reconnaissez pas les signes de fatigue (bâillements, yeux qui piquent, paupières lourdes...), instaurez une régularité dans vos heures de lever et de coucher.

• **Côté ambiance** : assez tôt dans la soirée, privilégiez les lumières douces et tamisées, les musiques relaxantes, les activités calmes... Certaines plantes et huiles essentielles favorisent l'endormissement, comme la camomille. En infusion

ou en diffusion, elle peut vous accompagner dans vos rituels du soir. Demandez conseil en pharmacie ou en herboristerie.

À vous de trouver vos petits « trucs » pour améliorer vos nuits, une sorte de rituel que vous adopterez durablement. Ne sous-estimez pas le pouvoir de l'habitude : c'est en persévérant à reproduire des techniques qui vous conviennent que vous mettrez en place petit à petit de bons réflexes d'endormissement.

**N'oubliez pas : bien dormir est essentiel pour
booster votre immunité !**

S'HYDRATER SUFFISAMMENT

Que l'on pratique ou non une activité physique et/ou sportive, nous avons tendance à ne pas nous hydrater en quantité suffisante. Boire de l'eau est pourtant essentiel. Une bonne hydratation permet en effet d'assurer le bon fonctionnement cellulaire à tous les niveaux : musculaire, cérébral, tendineux, osseux, viscéral, hépatique, pancréatique, visuel, sanguin... L'eau facilite le transport et les échanges entre les cellules via le sang, le liquide intercellulaire (entre les cellules) et intracellulaire (dans la cellule), et régule ainsi le milieu intérieur, c'est-à-dire l'équilibre de la cellule pour fonctionner de manière optimale. Elle détoxifie l'organisme en stimulant le fonctionnement des reins, par la sécrétion de l'urine, et régule la température du corps via le phénomène de l'évaporation (transpiration). Les échanges de nutriments (acides aminés, sucres, acides gras, sels minéraux...) et de gaz (oxygène, dioxyde de carbone) sont également facilités.

Quand elles sont déshydratées, les cellules ne peuvent plus fonctionner correctement. Par ailleurs, les récepteurs à l'hydratation du corps (qui sont des cellules aussi !) ne peuvent plus envoyer de messages d'alerte indiquant qu'on a soif. Ainsi, moins on boit d'eau, plus la sensation de soif diminue. À l'inverse, plus on parvient à atteindre un niveau d'hydratation correct (entre 1,5 et 2 l quotidiennement), meilleure est la régulation de la prise d'eau.

Pour être optimale, l'hydratation doit être régulière. Il est donc conseillé de ne pas attendre d'avoir soif pour boire, car tout défaut d'hydratation favorise à terme la survenue de symptômes divers tels que crampes, stress, insomnie, maux de tête, ostéoporose, fonte musculaire, tendinites, fatigabilité... On s'épuise jour après jour, le rendement personnel est moindre, la fatigue s'installe.

Une diminution de 2 % du poids corporel entraîne une baisse du rendement de 20 %.

→ Comment savoir si on est déshydraté ?

La déshydratation correspond à un manque d'eau et, d'une manière secondaire, à un manque de sels minéraux. Les signes qui doivent vous alerter sont les suivants : perte de poids, soif, fatigabilité augmentée, crampes, perte d'appétit, palpitations, nausées, vomissements, coup de chaleur, volume urinaire diminué associé à une couleur des urines plus ou moins foncée, une difficulté de concentration, des maux de tête, des vertiges... La déshydratation peut être très rapide selon les conditions intrinsèques, comme le métabolisme, la surface corporelle (plus on est grand et volumineux, plus la sudation et donc l'évaporation sont fortes), la masse active (en d'autres termes, les muscles) mise en jeu lors de l'activité physique, le degré d'acclimatation à la chaleur, la faible consommation d'eau... mais aussi extrinsèques, comme la température extérieure, l'hygrométrie, les vêtements qu'on porte, la conduction et la convection (transfert de chaleur lié au contact et aux mouvements), le milieu (sur terre au sec ou non loin de la mer, par exemple).

QUELLE EAU FAUT-IL BOIRE ?

Toutes les eaux sont bonnes pour la santé (dès lors qu'elles sont potables, évidemment). Voici quelques précisions.

- L'eau du robinet, issue des nappes souterraines ou des eaux de surface, est naturellement potable ou rendue telle après traitement.
- L'eau de source, d'origine souterraine, est naturellement potable et ne possède pas de propriétés spécifiques favorables à la santé.

- L'eau minérale, d'origine souterraine, est naturellement propre et stable dans le temps. Elle contient des minéraux (calcium, magnésium...), des oligoéléments (fer, fluor...) et des propriétés favorables à la santé. On distingue les eaux minérales naturelles non gazeuses, les eaux minérales naturelles gazeuses, les eaux minérales renforcées au gaz de la source, les eaux minérales naturelles avec adjonction de gaz carbonique (eaux pétillantes ou gazéifiées).

Il est important de choisir son eau en fonction du résidu à sec ou de la minéralisation (sodium, magnésium, calcium...). Voici quelques conseils.

- Très faiblement minéralisée ou très faible en sels minéraux — résidu sec inférieur à 50 mg.l⁻¹ (cette unité désignant le résidu en minéraux lorsque l'on assèche l'eau).
- Faiblement minéralisée ou faible en sels minéraux ou oligo-minérale — résidu sec inférieur à 500 mg.l⁻¹.
- Très minéralisée ou riche en sels minéraux — résidu sec supérieur à 1 500 mg.l⁻¹.

À titre d'exemple, vous trouverez un comparatif de 17 eaux plates et gazeuses que l'on trouve facilement dans le commerce ci-après.

COMPARATIF DE CERTAINES EAUX DU COMMERCE

Caractéristiques particulières	Exemples d'eaux minérales	Vertus (ou vices) thérapeutiques
Très faiblement minéralisées	Mont Roucous, Montcalm	• Peu diurétiques • Hydratation en profondeur
Faiblement minéralisées	Évian, Perrier, Thonon, Valvert, Volvic	• Diurétiques
Très minéralisées	Contrex, Courmayeur, Hépar, Rozana, Saint-Yorre, Vichy Célestins	• Reminéralisantes • Alcalinisantes • Digestives (stimulent les sécrétions biliaires et pancréatiques)
Bicarbonatées calciques	Badoit, La Salvetat, Perrier, Quézac, Rozana	• Alcalinisantes (équilibre acido-basique)
Bicarbonatées sodiques, chlorurées sodiques	Saint-Yorre, Vichy Célestins	• Alcalinisantes (équilibre acido-basique) • Digestives (stimulent les sécrétions biliaires et pancréatiques)
Sulfatées, calciques, magnésiennes	Contrex, Courmayeur, Hépar, Vittel	• Laxatives (déconstrictantes) • Diurétiques

QUELLES SONT LES EAUX QUI AIDENT L'IMMUNITÉ ?

Quand la lumière du jour faiblit et que les premiers frimas de l'hiver arrivent, le système immunitaire est davantage sollicité et peut avoir besoin d'un petit coup de fouet. Prendre l'habitude de boire de l'eau sous forme de thé chaud, par exemple, est une option intéressante car le thé, grâce à sa richesse en antioxydants, contribue à renforcer naturellement les défenses immunitaires.

Autre boisson qui stimule le système de défense naturel à prendre chaque matin au réveil pendant tout l'hiver : un verre d'eau tiède avec du jus de citron fraîchement pressé. Source de vitamine C, le citron est réputé pour prévenir les maladies, notamment le rhume et autres maux de l'hiver. En prime, l'eau citronnée (contenant du jus de citron fraîchement pressé) peut également aider à la digestion et à la détoxification. Un trois-en-un vraiment « boostant » !

Les eaux diurétiques assurent quant à elles une détoxification correcte de l'organisme au niveau rénal en facilitant l'élimination des molécules produites en excès (acides, déchets alimentaires, toxines...), ce qui permet d'accélérer un retour à l'équilibre au niveau du milieu intérieur de la cellule. Ce nettoyage naturel quotidien contribue au bon fonctionnement du système immunitaire.

Pour une hydratation quotidienne en profondeur, on privilégie les eaux très peu minéralisées qui permettront d'optimiser la balance entre apports hydriques et sorties urinaires, et de bien hydrater au niveau cellulaire, base du fonctionnement métabolique et immunitaire (lymphocytes, granulocytes, phagocytes...).

D'une façon générale, les eaux regorgent de multiples propriétés en fonction de leur composition et chacune correspond à des besoins spécifiques — par exemple, contre la constipation, on optera pour Hépar ou Courmayeur ; contre la digestion difficile, on choisira plutôt Vichy Célestins. Si on souhaite faire attention à ses apports en sodium (régime pauvre en sel ou traitement à base de corticoïdes, par exemple) et consommer de préférence une eau gazeuse, on se tournera vers des marques comme Perrier ou La Salvetat. La recommandation de telle ou telle eau se fait en fonction des caractéristiques individuelles de chacun, en tenant compte de son contexte personnel et médical (immunodépression, traitement anticancéreux, grossesse, hypertension, prise de corticoïdes, troubles digestifs...) et non médical (alimentation quotidienne, activités physiques et sportives...).

CHOISIR UNE ALIMENTATION DE QUALITÉ

Il est nécessaire de bien choisir son « carburant » alimentaire, tant en qualité qu'en quantité. Mais ce sont surtout la qualité de l'aliment et sa fréquence d'apport qui agissent sur notre santé au quotidien. En effet, la quantité dépend de nos besoins, fluctuant jour après jour selon notre état de santé, notre âge, nos activités physiques, la température de notre environnement (s'il fait froid, le corps dépense plus), etc. La notion de « portion » reste donc à adapter au cas par cas, chaque personne ayant des besoins spécifiques. Rapprochez-vous d'un spécialiste de la nutrition ou de la diététique pour un plan alimentaire personnalisé.

LE PLACARD OPTIMAL POUR UNE IMMUNITÉ AU TOP

Les viandes

→ 5 portions maximum par semaine

■ **Bœuf***

Tende de tranche, macreuse, paleron, bavette, hampe, faux-filet, merlan, poire, filet, rumsteck, onglet, araignée, cœur, rognon, foie (abats).

■ **Agneau*, mouton***

Gigot, filet, foie (abats).

■ **Porc***

Côtes premières, escalope de jambon, filet mignon, jambon cuit ou sec, rôti, foie (abats).

■ **Veau**

Collier, noix, sous-noix, noix pâtissière, épaule, jarret, foie (abats).

■ **Poulet, pintade, coquelet, dinde**

Filet, aiguillette, escalope, filet mignon, suprême, manchon, cuisse et haut de cuisse, pilon, cœur, foie (abats).

■ **Canard*, canette*, caille***

Filet, aiguillette, suprême, magret, manchon, cuisse et haut de cuisse, pilon, cœur, rognon, foie (abats).

■ **Lapin**

Épaule, gigolette, râble, filet, cœur, rognon, foie (abats).

Note : pour les abats, ne compter qu'une portion par semaine.

*2 portions maximum par semaine.

Les poissons

→ **3 portions minimum par semaine**

Alose, anchois, anguille, bar (ou loup de mer), brochet, cabillaud (ou morue), carpe, colin (ou lieu, noir ou jaune), congre, daurade, églefin (ou haddock), éperlan, espadon, flétan, grondin, hareng, limande, lotte, maquereau, merlan, merlu, mulot, omble, perche, plie, raie, rascasse (ou sébaste), requin, rouget, roussette, saint-pierre, sandre, sardine, saumon, sole, tacaud, thon, tilapia, truite, turbot.

Les crustacés et mollusques

→ **1 portion minimum par semaine**

Araignée de mer, bigorneau, bulot, calmar, coque, crevettes (grises et roses), écrevisse, étrille, gambas, cuisses de grenouille, homard, huître, langouste, langoustine, moules, ormeau, oursin, palourde, pétoncle, poulpe, seiche, tourteau.

Les œufs

→ **1 ou 2 portion(s) par semaine (6 unités maximum)**

Caille, cane, oie, perdrix, poule.

Les algues

→ **1 ou 2 portion(s) par mois minimum**

Agar-agar, aramé, dulse, kombu, hijiki, laitue de mer, mousse-d'Irlande, nori, salicorne, spiruline, varech, wakamé.

Les légumes

→ **500 g minimum par jour**

Ail, artichaut, asperge, aubergine, avocat, betterave, blette, brocoli, carotte, céleri, chicorée, chou blanc, chou chinois, chou de Bruxelles, chou-fleur, concombre, courge, courgette, cresson, crosne, échalote, endive, épinard, fenouil, frisée, haricot (vert et jaune), igname, laitue, mâche, maïs, manioc, navet, oignon, ortie, oseille, panais, patate douce (féculent), petits pois (féculent), pissenlit, poireau, poivron, pomme de terre (féculent), potiron, pourpier, radis (rose, noir et blanc), roquette, rutabaga, salsifis, tomate, topinambour.

Les champignons

(ils intègrent le groupe des légumes)

Bolet, cèpe, champignon de Paris, chanterelle, girolle, morille, pleurote, shiitaké, truffe.

Les légumineuses

→ **3 portions minimum par semaine**

Haricot (blanc, lima, noir, azuki...), fève, flageolet, lentilles (vertes, blondes, corail...), lupin, luzerne, pois, pois chiches, soja (tofu, tempeh, edamame...).

Les céréales et produits céréaliers

→ **1 à 3 portion(s) par jour**

Avoine, amarante, blé, épeautre, farine (maïs, blé noir, petit épeautre...), maïs, millet, nouilles de riz, orge, pain au levain- (complet, bis, céréales, maïs, seigle...), pâtes complètes, riz noir, riz sauvage, sarrasin, seigle, seitan, soba, triticale, quinoa.

Les fruits frais et séchés

→ **2 à 5 portions par jour et 1 portion maximum par jour pour les fruits séchés**

Abricot, banane, banane plantain, bergamote, canneberge, cassis, cédrat, cerise, citron, coing, datte, figue, fraise, framboise, fruit de la Passion, grenade, groseille, kaki, kiwi, kumquat, litchi, mandarine, mangue, melon, mirabelle, mûre, myrtille, nectarine, nêfle, orange, pamplemousse, pastèque, pêche, pomme, poire, prune, pruneau, raisin, rhubarbe.

Les graines et fruits protéo-oléagineux

(aliments riches en lipides de bonne qualité et en protéines bien assimilées)

→ **1 ou 2 portion(s) par jour**

Amande, châtaigne, chia, lin, noisette, noix (de cajou, de coco, de Grenoble, de pécan, du Brésil, macadamia...), pistache, sésame, tournesol, et purées de fruits associées.

Les produits laitiers et les boissons végétales

→ **1 à 3 portion(s) par jour**

- Lait fermenté (kéfir), yaourt, faisselle, fromage frais, fromage affiné (brie, camembert, cantal, gruyère, mozzarella, munster, etc.), de vache, brebis, chèvre...

- Boissons au soja, à l'amande, à la noisette, à l'avoine, à la châtaigne, au riz, au quinoa, à la coco, à l'épeautre...

Les matières grasses

→ 30 à 50 g maximum par jour

- Huiles d'arachide, d'olive, de colza, de sésame, de noisette, de noix première pression à froid.
- Crèmes végétales (amande, avoine, coco, épeautre, riz, soja).
- Beurre (20 à 30 g maximum par jour).

Les vinaigres

→ 2 ou 3 cuillerées à soupe maximum par jour

Vinaigre de cidre, balsamique, de noix, de xérès, au miel, de framboise.

Les épices, herbes, aromates et condiments

→ Autant qu'on veut, tous les jours

Ail, aneth, angélique, anis, badiane, baie de genièvre, basilic, bourrache, cannelle, câpre, cardamome, carmin, carvi, cerfeuil, ciboulette, cinq-épices, citronnelle, clou de girofle, coriandre, cumin, curcuma, curry, échalote, estragon, fenouil, fenugrec, gingembre, laurier, lavande, marjolaine, mélisse, menthe, moutarde, muscade, oignon, origan, persil, piment (Cayenne, Jamaïque, jalapeño...), poivre (noir, vert, rouge, rose...), raifort, ras el-hanout, romarin, safran, sarriette, sauge, thym, vanille.

LES VERTUS DES ÉPICES ET DES AROMATES

Action(s)	Épices et condiments	Aromates et herbes
Antioxydante (protection des cellules immunitaires)	Clou de girofle, curcuma, gingembre, muscade, piment, poivre	Ail, ciboulette, estragon, laurier, oignon, origan, oseille, romarin, sarriette, sauge, thym
Apéritive (favorise l'appétit, pour les petits mangeurs)	Anis, câpre, cardamome, clou de girofle, coriandre, cumin, fenugrec, gingembre, moutarde, paprika, piment, piment de la Jamaïque, poivre noir, raifort, vinaigre	Aneth, angélique, cerfeuil, estragon, fenouil, laurier, origan, persil, sauge
Désinfectante, assainissante, antiseptique (prévention des infections)	Baies de genièvre, cannelle, clou de girofle, coriandre, curcuma, gingembre, moutarde, poivre, raifort, vanille	Ail, basilic, échalote, estragon, laurier, menthe, origan, romarin, sarriette, thym
Calmante (antispasmodique)	Anis, cannelle, carvi, clou de girofle, pavot, raifort, safran	Aneth, angélique, basilic, estragon, fenouil, laurier, mélisse, menthe, origan, oseille, persil, romarin, sarriette, sauge, thym
Carminative (diminution des troubles digestifs et amélioration du fonctionnement des cellules immunitaires intestinales)	Anis, cannelle, cardamome, carvi, clou de girofle, coriandre, cumin, gingembre, muscade, piment de la Jamaïque, poivre, safran	Aneth, angélique, basilic, estragon, fenouil, mélisse, menthe, origan, romarin, sarriette, sauge, thym
Diurétique (amélioration de l'élimination des déchets et in fine de l'inflammation)	Anis, baies de genièvre, câpre, cumin, fenugrec, gingembre, raifort	Aneth, bourrache, cerfeuil, estragon, oseille, persil, romarin, sauge, thym

Action(s)	Épices et condiments	Aromates et herbes
Digestive (amélioration de la digestion, diminution des troubles digestifs et optimisation du fonctionnement des cellules immunitaires intestinales)	Anis, baies de genièvre, cannelle, câpre, cardamome, carvi, clou de girofle, coriandre, cumin, curcuma, fenugrec, gingembre, moutarde, muscade, piment, piment de la Jamaïque, poivre, raifort, safran, vanille, vinaigre, wasabi	Ail, aneth, angélique, basilic, cerfeuil, ciboulette, fenouil, mélisse, menthe, origan, persil, romarin, sarriette, sauge, thym
Stimulante, énergisante, dynamisante (amélioration du fonctionnement des cellules immunitaires)	Cannelle, cardamome, carvi, muscade, moutarde, poivre, raifort, safran, vanille, vinaigre	Aneth, estragon, persil, romarin, sarriette, thym

Les produits sucrés

→ **30 à 50 g maximum par jour**

Chocolat noir, miel, sirops d'agave, de bouleau et d'érable, sucre complet, confiture maison, sirops de fruits maison.

Les boissons

→ **Dont eau, de 1,5 à 2 l minimum par jour**

Eau (de source, minérale, du robinet...), thé (noir, vert, blanc, parfumé, rooibos, oolong, pu-erh, Earl Grey), tisane, infusion, café (noir et vert), boissons énergétiques et de récupération (pour les sportifs !).

Les huiles

On peut établir trois grands groupes basés sur la présence plus ou moins importante d'acides gras mono-insaturés (oméga 9), comprenant un rapport optimal en acides gras poly-insaturés oméga 6 et oméga 3 (≤ 5) pour un mélange « 1 cuillerée à soupe d'huile n° 1 + 1 cuillerée à soupe d'huile n° 2 ».

Équilibre oméga 3, 6 et 9 OPTIMAL	Équilibre oméga 3, 6 et 9 SATISFAISANT
Colza + olive* Colza + noisette Sésame + olive Sésame + noisette Colza + colza	Colza + arachide Colza + sésame Sésame + sésame Sésame + arachide Noix + noisette Noix + olive

*Dans ce premier exemple, le colza correspond à l'huile n° 1 et l'olive à l'huile n° 2. Chaque combinaison respecte le même principe.

Remarque : 50 g d'amandes, de cacahuètes, de noix, de noisettes, de noix de cajou, de noix du Brésil ou de pistaches (non salées) apportent l'équivalent de 3 cuillerées à soupe d'huile.

Chaque aliment brut (un fruit, un légume, une viande, une algue, une graine...) possède des propriétés nutritionnelles intéressantes, tant qu'il est consommé suffisamment ou modérément. Ainsi, ne pas assez manger de légumes, poissons, oméga 3, etc. ou faire une trop grande consommation de charcuterie ou de viande rouge, par exemple, favorise au fil du temps l'apparition de divers déséquilibres (prise de poids, stress, anxiété, troubles du sommeil...), pouvant engendrer des maladies chroniques. Une alimentation qui n'est pas adaptée à nos besoins physiologiques affaiblit notre système immunitaire ; nous sommes alors plus fragile face aux microbes et virus, notamment en période d'épidémie. L'important est donc de donner à notre organisme tout ce dont il a besoin pour fonctionner correctement, et ce tous les jours. Les écarts (alcool, plats trop sucrés, trop salés ou trop gras, boissons sucrées, bonbons, etc.) seront d'autant mieux tolérés par le corps s'ils restent exceptionnels.

Un organisme ayant reçu précédemment tout ce qu'il lui faut = un système immunitaire renforcé

et prêt à affronter infections et autres attaques virales.

EXEMPLE DE SEMAINE IMMUNOBOOSTÉE

LUNDI	
Déjeuner	Dîner
• Betteraves crues en salade à l'huile de colza • Sauté de dinde aux olives • Tagliatelles fraîches • Petits-suisses nature • Poire rôtie aux amandes	• Potage Parmentier • Filet mignon de porc à l'ail • Haricots verts à l'huile d'olive et salade verte à l'huile de colza • Soupe de fruits rouges

MARDI	
Déjeuner	Dîner
• Salade mexicaine au cumin • Filet de maquereau rôti à la crème de persil • Purée Saint-Germain • Crème soja au café • Pomme	• Velouté de poireau • Cuisse de poulet au vinaigre de cidre • Pommes de terre boulangère et salade verte à l'huile de colza • Tomme de brebis et pain de maïs grillé • Coupe de prunes à la menthe verte

MERCREDI

Déjeuner	Dîner
• Salade de pamplemousse et avocat • Pavé de rumsteck grillé • Petits pois à la française • Coupe de fromage blanc nature et éclats d'amandes	• Soupe de courge au curry • Darne de saumon rôtie au citron • Épinards à la crème soja et salade verte à l'huile de colza • Semoule aux fruits confits et graines de sésame • Orange

JEUDI

Déjeuner	Dîner
• Salade de pommes de terre et hareng • Demi-coquelet rôti à l'olive • Endives braisées aux herbes de Provence • Chabichou sur pain de quinoa grillé • Kiwi	• Soupe à l'oignon • Sauté de veau à la provençale • Riz basmati au piment doux ou salade verte à l'huile de colza • Fromage frais au poivre concassé et à la ciboulette • Pomme cuite au miel et noix de pécan

VENDREDI

Déjeuner	Dîner
• Salade de soja, feta et fines herbes • Paella de la mer • Chèvre sur toasts de pain de seigle • Purée de fruits à la cannelle	• Minestrone • Lapin rôti à la graine de moutarde • Poêlée méditerranéenne et salade verte à l'huile de colza • Faisselle de brebis et éclats de fève de cacao • Tranches d'ananas vanillées

SAMEDI

Déjeuner	Dîner
• Salade de carottes et céleri râpés • Quasi de veau à la compote d'oignons • Chou-fleur à la polonaise • Clafoutis aux abricots	• Crème de champignons • Filet de cabillaud poché sauce bacon • Pommes de terre sarladaises et cèpes et salade verte à l'huile de colza • Fromage blanc de chèvre et confiture de cerises noires • Coupe d'agrumes au thé vert et pistaches concassées

DIMANCHE

Déjeuner	Dîner
• Salade niçoise • Gigot d'agneau rôti au thym • Flageolets à l'huile de noix ou navets persillés • Salade verte à l'huile de colza • Tarte aux pommes	• Potage à l'ancienne • Grillade de filet de dinde au coulis de poivron vert • Tomates à la provençale et salade verte à l'huile de colza • Fromage blanc • Dés de pastèque

À retenir : les aliments contiennent des nutriments et des micronutriments qui sont tous nécessaires au bon fonctionnement de notre corps et de notre cerveau. On les trouve en proportions variables selon les aliments. C'est pourquoi une alimentation diversifiée est importante afin de couvrir la majeure partie de nos besoins. En cas de défaillance, la réponse immunitaire n'en sera que plus efficace.

JE SUIS VÉGÉTARIEN/VÉGÉTALIEN/VÉGAN : COMMENT MAINTENIR UNE BONNE IMMUNITÉ ?

Adopté dans de nombreux pays depuis des millénaires, associé ou non à un faible apport de protéines animales, le végétarisme est une base alimentaire universelle, qui se décline en plusieurs variantes.

- **Le régime ovo-lacto végétarien.** La base est assurée par les céréales et produits céréaliers, les légumineuses, les produits laitiers et les œufs.

- **Les régimes lacto-végétarien et ovo-végétarien**, identiques au précédent sans les œufs pour le premier et sans les produits laitiers pour le second.

- **Le régime végétalien (végétarien stricto sensu)**. Les produits et sous-produits animaux sont évincés : viande, poisson, œufs, produits laitiers mais aussi miel, gélatine alimentaire...

Dans tous les cas, il est nécessaire de se poser la question de l'immunité, car les végétaux seuls ne fournissent pas la globalité des acides aminés essentiels en qualité et en quantité — au nombre de huit, ils sont dits « essentiels » car l'organisme ne peut pas les synthétiser. Il importe donc d'intégrer des protéines végétales dans l'alimentation quotidienne. En associant des aliments déficitaires en certains acides aminés mais complémentaires, le plat s'équilibre.

Concrètement, les repas peuvent se composer de la façon suivante (du plus strict au moins strict selon le régime).

- Céréales + légumineuses (riz et lentilles, maïs et soja, blé et haricots rouges...).
- Céréales + oléagineux (riz et amandes, semoule et noisettes...).
- Céréales + algues (riz à la spiruline, pâtes au wakamé...).
- Céréales + produits laitiers ou fromages (riz au lait, pâtes au parmesan, polenta au gruyère...).
- Céréales + œufs (flan, gâteau...).
- Céréales + fruits de mer ou poisson (riz aux crevettes, pâtes au saumon...).

Pour l'ensemble de ces régimes, l'équilibre en lipides, en glucides et en fibres est facilement maintenu si l'on consomme très régulièrement et en quantité suffisante des céréales et/ou des produits céréaliers complets ou semi-complets, des fruits, des légumes, des légumineuses, des oléagineux, des algues... L'index

glycémique est alors assez bas, ce qui est intéressant pour la régulation de la glycémie et de l'appétit en favorisant la sensation de satiété ; un atout majeur dans la prévention du surpoids et par conséquent l'équilibre de l'immunité.

Il est toutefois recommandé d'apporter une aide à cet équilibre via les algues (spiruline — [voir ici](#) —, wakamé, nori, laitue de mer, kombu, dulse...), les fruits séchés (datte, pruneau, raisin...), le soja et ses dérivés (boissons végétales, yaourt, crème, tofu, miso, tempeh...), les fruits protéo-oléagineux (noix, noisette, amande, pistache, sésame...), les graines germées (légumineuses, oléagineuses, céréales...), le germe de blé ainsi que les levures alimentaires. Ces aliments permettent de « niveler », grâce à une forte densité micronutritionnelle, les éventuelles déficiences.

MISE EN GARDE

Un programme nutritionnel un peu « extrémiste » comporte des risques : carences en protéines, œdèmes dus à une protidémie (concentration de protéines dans le sang) basse, fringales extra-prandiales (entre les repas) privilégiant les produits gras et/ou sucrés (fromage, biscuits...) et prise de « mauvais poids » pouvant entraîner un état inflammatoire chronique délétère pour l'immunité. Une consommation d'un œuf et de deux portions d'un produit laitier par jour semble l'une des meilleures solutions pour équilibrer une alimentation végétarienne.

BOUGER RÉGULIÈREMENT

Les fonctions immunitaires sont stimulées par l'exercice modéré quotidien, alors qu'un entraînement intense et/ou prolongé répété induit une immunodépression. En d'autres termes, une activité physique régulière a une action positive sur la santé seulement quand elle augmente modérément la dépense énergétique du corps (une marche rapide, par exemple) par rapport à une situation de repos.

L'activité physique régulière et modérée a de nombreux bienfaits sur l'immunité.

- Participe au maintien de l'intégrité de l'organisme en le protégeant face aux infections.
- Aide à résister aux agressions hivernales.
- Renforce la tolérance aux allergies.
- Contribue à limiter les inflammations.

CONCRÈTEMENT, QUELLE ACTIVITÉ, QUAND ET COMMENT ?

Les activités suivantes peuvent être pratiquées par une majorité de personnes.

- Marche (active, nordique avec bâtons).
- Footing.
- Vélo (en extérieur ou en intérieur), aquabiking.
- Natation, aquagym, aviron.
- Rameur, vélo elliptique, stepper.
- Ski de fond, raquettes...

Une durée minimale de 30 minutes par session est conseillée pour que l'activité procure un réel bénéfice sur la santé (45 minutes étant la durée optimale). Tous les jours, si possible, ou tous les deux jours, ce qui est déjà bien — le minimum étant de trois fois par semaine. On prévoit toujours un échauffement de 5 à 10 minutes (montée en intensité progressive pour une mise en route en douceur des systèmes cardio-vasculaire, pulmonaire, tendineux, musculaire, ostéo-articulaire...) et un temps identique pour la récupération en fin de séance.

D'après l'Organisation mondiale de la santé (OMS), à l'échelle de la planète, environ deux tiers des adultes ne sont pas assez actifs. En France, l'activité physique quotidienne n'a cessé de diminuer : plus de huit heures par jour en 1800, environ six heures en 1900, entre quatre et cinq heures en 1950, moins d'une heure au début des années 2000, et plus de la moitié des personnes n'atteint pas le niveau minimal des 30 minutes d'activité physique modérée par jour... Le constat est alarmant !

Ne restez pas inactif, vous avez tout à gagner à bouger un peu ! Non seulement l'activité physique est bonne pour le moral, mais elle vous permettra aussi d'améliorer votre résistance aux maux hivernaux et aux troubles infectieux. Vous serez donc en meilleure santé ! Nous sommes faits pour marcher, courir, nager, pédaler, grimper, bondir, sauter... En un mot : bouger. Nous avons des bras, des jambes que nous devons activer un peu tous les jours pour préserver nos organes vitaux (cœur, poumons, reins, foie...).

GÉRER LE STRESS ET L'ANXIÉTÉ

Le stress est une réaction naturelle, essentielle pour répondre à une situation représentant un danger. Chez les animaux par exemple, notamment les mammifères (pour rappel, nous en faisons partie !), le stress engendre trois réponses stéréotypées : la fuite, le combat ou l'immobilisation. Les facteurs de stress sont ponctuels et éliminés par la réponse adaptée. Cette dernière est efficace en cas de stress aigu et occasionnel.

Or, chez l'être humain d'aujourd'hui, c'est plutôt un stress chronique qui domine. Les facteurs de stress viennent principalement d'une pression ou d'un événement d'ordre social (travail, chômage, événements familiaux, décès, mariage, naissance, etc.) qu'une réaction primitive ne peut résoudre. Nous avons des « obligations » (« J'ai besoin de ce travail pour vivre » ; « Je souhaite conserver mon environnement actuel – logement, famille... », etc.) pour lesquelles la fuite est rarement possible, l'immobilisation peu constructive et le combat non recommandé...

L'anxiété, quant à elle, est un état psychologique et physiologique épuisant qui s'installe en réaction à un danger incertain. Passé un certain seuil, les effets du stress et de l'anxiété peuvent avoir des conséquences néfastes sur notre état général, notamment sur notre immunité.

QUELLES SOLUTIONS POUR ÊTRE PLUS ZEN ?

Pour améliorer votre état psychologique, déterminez en premier lieu la place qu'occupe(nt) l'anxiété et/ou le stress dans votre vie quotidienne, afin de le(s) percevoir comme un problème que vous pouvez gérer plutôt que comme une souffrance que vous devez subir. L'idée ici est d'adopter des techniques et des nouvelles habitudes favorisant d'une part la diminution de la réaction au stress,

d'autre part l'augmentation de la résistance au stress. Commencez par réajuster votre hygiène de vie en adoptant les principes suivants.

- Assurez-vous de dormir suffisamment ([voir ici](#)).
- Prenez le temps de manger, à table, en appréciant chaque bouchée de vos repas.
- Éventuellement, accordez-vous des pauses en faisant des microsiestes régénérantes de 10 à 20 minutes.
- Pratiquez une activité physique régulière et un ou plusieurs loisirs (musique, peinture, lecture, cuisine, cinéma...) qui vous permettront de vous évader et de vous apaiser.
- Le cas échéant, arrêtez de fumer.
- Diminuez votre consommation d'alcool et de boissons excitantes (café, thé, boissons énergisantes et/ou riches en caféine).

Communiquer avec un thérapeute (psychiatre, psychologue, psychanalyste...) peut être une aide non négligeable qui vous aidera à trouver l'apaisement intérieur. Pour un effet synergique positif, accompagnez idéalement cette démarche d'une approche complémentaire passant par le corps. Il existe de nombreux outils que vous pouvez facilement mettre en place. Voici quelques exemples.

- Pratiquez la respiration abdominale pour diminuer les tensions — plusieurs fois pendant quelques minutes, inspirez par le nez en gonflant le ventre et expirez en rentrant le ventre.

- Essayez-vous à la sophrologie pour renforcer l'équilibre de la triade comportements-cognitions-émotions. Synchronisez votre respiration avec une pensée positive (« J'ai confiance en moi » ; « Je vais réussir cet examen » ; « Aujourd'hui est une belle journée » ; « Je sens qu'aujourd'hui tout va bien se passer », etc.). Fermez les yeux et inspirez profondément en vous répétant mentalement la phrase que vous avez choisie. À l'expiration, ressentez cette phrase pour la diffuser dans tout votre corps. Répétez cette respiration pendant quelques minutes, jusqu'à vous sentir plus calme. Cet exercice est à faire aussi souvent que vous le souhaitez, car c'est le principe de répétition qui vous aidera à être plus zen.
- Choisissez une activité qui non seulement mobilise de manière douce votre corps en association avec des exercices respiratoires mais aussi apaise vos états d'excitation pour atteindre un état de calme intérieur — yoga, taï-chi, qi gong, stretching, étirements...
- Testez l'art-thérapie qui permet de véhiculer différemment émotions et ressentis via la création artistique (photographie, peinture, musique...), l'expression corporelle (danse, théâtre...) et ainsi de travailler dans un registre autre que la parole.

Pour un effet au quotidien, seule la mise en place régulière et dans la durée de ces techniques permet d'obtenir des résultats positifs sur la santé, et donc sur le système immunitaire.

Ce n'est qu'en répétant qu'on acquiert des habitudes et qu'on modifie son comportement. Il n'est jamais trop tard pour s'y mettre !

DEUX-EN-UN

Vous avez décidé de marcher pour faire une activité régulière et douce ? Utilisez ce moment pour vous déstresser en même temps. Pour ce faire, marchez en toute conscience, soyez présent à votre marche, au déroulé de votre pied, à vos sensations. Soyez dans le « ici et maintenant ». En vous concentrant sur votre ressenti dans l'instant, sur l'air qui entre dans vos narines, sur la lumière environnante, vous ferez de cette marche un vrai booster d'immunité.

OPTIMISER SA DIGESTION

La majeure partie des cellules immunitaires sont localisées au niveau de la muqueuse intestinale (70 %), partie du corps communément surnommée le « deuxième cerveau ». Ainsi, comme un muscle à l'effort, cette muqueuse doit être alimentée, hydratée et préservée pour bien fonctionner. Une alimentation qui n'est pas adaptée à nos besoins physiologiques met à mal le système digestif ; la muqueuse intestinale devient alors anormalement poreuse et laisse entrer une grande quantité de bactéries et autres molécules qui ne devraient pas passer en situation normale. Le système immunitaire réagit face à ce dysfonctionnement mais peut se retrouver rapidement débordé par les parasites qui envahissent l'organisme. À terme, des pathologies graves peuvent apparaître au niveau de chaque sphère : cérébrale, musculaire, articulaire, osseuse, viscérale...

La bonne nouvelle ? Un rééquilibrage est toujours possible et chacun peut agir positivement sur sa santé et son immunité, notamment par le biais d'une hygiène de vie adaptée — des habitudes simples à adopter mais qu'on a tendance à négliger.

- Le système digestif commence dans la bouche (salive). Prenez le temps de mâcher pour sécréter de la salive qui se mélangera à la nourriture ; vous préparez ainsi le processus de digestion. Pour vous aider, mangez par petites bouchées.
- Évitez d'aller vous coucher (même pour une petite sieste) juste après un repas. Attendez au moins deux ou trois heures que votre estomac ait eu le temps de finir son travail.

PROBIOTIQUES ET PRÉBIOTIQUES

Si les conseils précédents ne suffisent pas, vous pouvez donner un coup de pouce à votre digestion en vous tournant vers les

prébiotiques et les probiotiques.

Les probiotiques sont des micro-organismes vivants (le plus souvent des bactéries, *Streptococcus*, *Lactobacillus*, *Bifidobacterium*...) qui, administrés en quantité suffisante, aident à améliorer l'équilibre de la flore intestinale, notamment. Ils sont naturellement présents dans les aliments suivants.

- Yaourts et laits fermentés (lait ribot...).
- Fromages persillés (bleu, roquefort, fourme...) et à croûte fleurie (camembert, brie, sainte-maure...).
- Boissons fermentées (kéfir, kombucha...).
- Dérivés du soja (shoyu, tamari, miso, tempeh, nattō...).
- Choucroute crue, olives, cornichons, pickles.
- Bières non pasteurisées.
- Levure de bière.
- Pain au levain.

Les prébiotiques (fructo-oligosaccharides, galacto-oligosaccharides, inuline...) sont des additifs ou des ingrédients alimentaires non digestibles qui stimulent positivement la croissance ou l'activité de certaines bactéries du côlon. On en trouve dans certains fruits et légumes (ail, artichaut, asperge, betterave, banane, chicorée, fraise, lin, miel, oignon, poireau...) et les céréales (seigle, orge...). Ils agissent en prévention des pathologies infectieuses, des intolérances et renforcent les défenses immunitaires.

À retenir : une complémentation en probiotiques et prébiotiques est intéressante en période de virus. Il existe des compléments alimentaires, sous forme de gélules ou de poudre à diluer, riches en probiotiques naturels et/ou prébiotiques – on parle alors de symbiotiques. Ils permettent d'optimiser l'équilibre intestinal et l'immunité dans des

contextes où la flore est très perturbée : chirurgie lourde, prise d'antibiotiques ou d'anti-inflammatoires, événements sportifs intenses...

LES FIBRES

Autre élément à privilégier pour une digestion et un transit au top : les fibres. Elles stimulent sélectivement la croissance et/ou l'activité de bonnes bactéries présentes naturellement dans la flore intestinale et participent ainsi à la santé immunitaire de l'organisme. Les Français ne consomment que la moitié de la quantité de fibres recommandée par jour (entre 25 et 30 g), soit environ 15 g. Le slogan « mangez cinq fruits et légumes par jour » est ingénieux mais pas assez précis, car il ne parle pas de quantité : une tomate, une moitié d'oignon, trois feuilles de salade verte, un kiwi et une pomme dans la journée ne constituent pas un apport suffisant pour atteindre une quantité de fibres significative !

Voici les recommandations pour un apport en fibres suffisant (minimum par jour).

- 500 g de légumes frais — à la cuisson, l'eau s'évapore et le volume diminue, mais les fibres restent.
- De 100 à 150 g de pain complet ou semi-complet.
- Une portion de céréales complètes cuites (de 200 à 300 g).
- Deux beaux fruits de 150 à 200 g (une pomme, une orange...).

PENSEZ AUSSI AU CITRON !

Le jus de citron est intéressant car l'acidité perçue en bouche crée une boucle digestive, notamment au

niveau hépatique (biliaire) et pancréatique, favorisant l'excrétion de bile et de sucs pancréatiques. Ces derniers aident à améliorer la digestion, mais aussi à optimiser la détoxification du foie et du pancréas afin de prévenir les déséquilibres de ces deux organes clés dans la digestion et la protection contre les infections. Les citrates présents dans le jus de citron ont un effet alcalinisant permettant de réajuster l'équilibre acido-basique ([voir ici](#)) de l'organisme mis à mal par un rythme de vie stressant. À boire le matin à jeun dans de l'eau tiède pour améliorer son pouvoir d'action.

**PLAN EN
4 ACTIONS POUR UN
ORGANISME REBOOSTÉ**

DÉTOXIFIER SON CORPS

Notre corps est constamment en contact avec des toxines et des molécules toxiques. Les unes sont issues de notre fonctionnement métabolique, les autres proviennent de la pollution extérieure ou de notre alimentation (métaux lourds, perturbateurs endocriniens, pesticides, additifs alimentaires, conservateurs, particules fines, résidus médicamenteux...).

Chaque jour, notre organisme s'applique à éliminer ces déchets via différentes voies d'excrétion. Voici les trois principales.

- Les reins (voie urinaire).
- Le foie (voie biliaire).
- L'intestin.

Ces héros du quotidien travaillent jour et nuit pour trier, recycler et éliminer, et ainsi éviter à l'organisme un trop-plein de déchets. C'est leur travail, ils ont l'habitude... Mais ce n'est pas une raison pour ne pas leur offrir un petit coup de pouce de temps en temps ! Pour que ce trio vital reste vaillant, il faut donc le détoxifier. En quoi cela consiste-t-il ? À débarrasser le corps de ce qu'il a accumulé, qui le ralentit, l'alourdit, le fatigue au point, parfois, de le rendre malade.

PAR OÙ COMMENCER ?

Pour détoxifier votre organisme sur le long terme et, du même coup, renforcer vos défenses naturelles, faites la guerre aux toxiques qui vous entourent.

→ **Côté alimentation**

- Préférez les fruits et légumes bio, qui contiennent généralement moins de résidus de pesticides de synthèse. À défaut, nettoyez-les à l'eau bicarbonatée pendant 10 minutes en les frottant pour les débarrasser des pesticides.
- Mangez des aliments frais, variés et le moins transformés possible. Évitez au maximum les produits industriels, bourrés d'additifs. Préférez des produits « bruts » et le fait maison.
- Réduisez votre consommation de produits animaux et, comme pour les végétaux, sélectionnez des produits bio, qui renferment moins de résidus d'antibiotiques et d'hormones de croissance. Concernant les poissons, les espèces de petite taille (sardine, hareng) sont à privilégier car elles présentent un taux moins élevé de métaux lourds que les gros poissons (thon, saumon).
- Emballez et stockez les aliments dans un torchon plutôt que dans de l'aluminium ou du film alimentaire. Remplacez les récipients en plastique par des contenants en verre, en acier ou en céramique.
- Ne réchauffez pas vos plats dans du plastique ou de l'aluminium pour éviter un transfert du matériau dans la nourriture lors de la cuisson.

→ Côté maison

- Améliorez la qualité de l'air en installant des plantes dépolluantes, des purificateurs d'air...

→ Côté hygiène

- Utilisez des produits cosmétiques dont la composition est la plus simple possible. N'oubliez pas que tout ce que vous mettez sur votre peau entre dans votre corps... et passe dans votre sang.
- Puis détoxifiez l'un après l'autre les organes clés de la digestion : l'intestin, le foie et les reins.

L'intestin

Principal organe du tube digestif, l'intestin contient des milliards de bactéries et de levures qui composent la flore intestinale (ou microbiote intestinal). Ce dernier fait office de barrière, empêchant le passage de certains microbes néfastes pour l'organisme. Préserver l'écosystème intestinal est donc primordial pour garantir le bon fonctionnement du système immunitaire, et donc une bonne santé.

Ce qui influence le plus la qualité de notre microbiote intestinal est notre hygiène de vie, dont l'alimentation est l'un des piliers. Une complémentation en magnésium marin (voir ici) peut être un bon soutien pour la muqueuse intestinale.

Le foie

Le sang issu du tube digestif (notamment de l'intestin), chargé de nutriments, est dans son intégralité dirigé par la veine porte vers le foie. Véritable « filtre sanguin », cet organe, le plus volumineux et le plus lourd du corps humain, agit comme une usine de retraitement des déchets. Grâce à la bile qu'il fabrique, notamment, il participe à la digestion, transforme, recycle et élimine tout ce dont l'organisme n'a pas besoin. Il travaille 24 heures sur 24 et, pour remplir son rôle correctement, il ne doit pas être « débordé ». Aidez-le en lui accordant de temps en temps une petite pause hygiénique, en appliquant les conseils suivants.

- Diminuez les graisses animales (fromage, charcuterie, viande persillée...) et végétales hydrogénées (margarine, friture...). Préférez les huiles végétales du type olive, colza et noix vierges extraites à froid.
- Drainez votre foie en consommant des aliments détoxifiants (ananas, artichaut, carotte, citron, courgette, fraise, pissenlit, radis noir...).
- Pour un effet coup de fouet, buvez (le soir uniquement) des infusions de thym, romarin, badiane, chardon-marie et menthe poivrée.

- Assaisonnez vos plats de curcuma, de basilic et de gingembre frais.

N'oubliez pas : l'alcool et les médicaments sont les plus grands ennemis du foie. Si vous ne pouvez pas vous passer des seconds, réservez le premier pour les occasions festives et éliminez-le de votre quotidien.

Une fatigue hépatique peut aussi venir d'une habitude alimentaire qui n'a jamais été remise en question : par exemple, le café au lait pris au petit déjeuner pourrait être responsable de nombreux troubles digestifs.

Les reins

Les reins ont essentiellement une fonction de drainage et d'élimination des déchets par la production d'urine. Ils filtrent également le sang, produisent des hormones et régulent la quantité d'eau dans le corps. Alors que le foie agit comme une usine de traitement des déchets, les reins, eux, font plutôt office de mini-stations d'épuration. Ils nettoient le sang de ses toxines et le renvoie tout propre dans l'organisme ; les déchets sont évacués dans les urines. Mieux vaut donc des reins qui fonctionnent bien, car leur rôle est capital.

Pour les aider de temps à autre à optimiser leurs fonctions, vous pouvez consommer des aliments dits « drainants », comme l'asperge, le céleri, la tomate, le concombre, le raisin ou encore la cerise. Ces aliments étant plutôt estivaux, l'hiver, faites une place de choix aux potages, bouillons et compotes sur votre table. En effet, tous les végétaux qui contiennent de l'eau en abondance et sont riches en vitamines et minéraux favorisent un bon fonctionnement rénal.

**ZOOM SUR LE THÉ
VERT**

En médecine traditionnelle chinoise, le thé vert est considéré comme une plante particulièrement intéressante à plusieurs niveaux. Puissant diurétique et détoxifiant, il constitue un allié de choix pour les reins. Buvez-le en infusion, classiquement, ou utilisez-le de façon plus originale en cuisine pour faire cuire des légumes à l'étouffée (comme vous le feriez avec un bouillon) ou une viande blanche au four. Lorsqu'il est de bonne qualité, le thé vert est riche en antioxydants et favorise une bonne digestion. Côté-immunité, les principes actifs qu'il contient renforceraient la production de globules blancs et par conséquent boosteraient le système immunitaire. Il a donc un rôle majeur dans la lutte contre tous les maux de l'hiver (angine, rhume, bronchite, rhinopharyngite...).

BESOIN D'UNE DÉTOX DU SYSTÈME DIGESTIF ?

Quand le trio formé par l'intestin, le foie et les reins voit son homéostasie perturbée, de nombreux troubles fonctionnels peuvent apparaître (et alerter) : fatigue, infections à répétition, problèmes de concentration et de mémoire, vertiges, maux de tête, humeur instable, irritabilité, stress, anxiété, prise ou perte de poids, fièvre, frissons, troubles du sommeil, rétention d'eau avec ou sans œdème, raideurs musculaires et tendineuses, crampes, troubles digestifs, douleurs abdominales, nausées, vomissements, mauvaise digestion, mauvaise haleine, langue chargée...

Concrètement, on a tous besoin à un moment ou un autre de se détoxifier. Certains épisodes de la vie favorisent le déséquilibre des voies d'excrétion et l'engorgement en toxines et substances toxiques. Par exemple, si l'on suit un traitement médicamenteux long ou composé d'antibiotiques ; pendant les vacances ou lors des fêtes de fin d'année, quand l'alimentation n'est plus adaptée qualitativement et/ou quantitativement à l'organisme (excès

d'aliments trop gras et trop sucrés, déséquilibre alimentaire, abus d'alcool...).

LE JEÛNE EST-IL UN BOOSTER D'IMMUNITÉ ?

Oui... et non. Le jeûne intermittent — 24 heures une fois par semaine — permet une mise au repos des organes digestifs (foie, intestin, pancréas...) et renforce de ce fait le système immunitaire. Le principe est simple : il s'agit d'espacer deux dîners de 24 heures, en ne consommant entre les deux que des boissons à base d'eau (infusion, café de préférence décaféiné, thé) pour faciliter le déstockage des toxines sans perturber le niveau du métabolisme. L'idéal est de garder le même plan alimentaire chaque semaine et de réaliser le jeûne toujours le même jour pour faciliter la mise en place de l'horloge biologique.

En revanche, la pratique excessive du jeûne pendant plusieurs jours peut être néfaste pour l'organisme. En effet, après seulement quelques jours de diète, l'équilibre acido-basique ([voir ici](#)) n'est plus assuré et affecte l'équilibre immunitaire. Le jeûne, quand il n'est pas intermittent et de très courte durée, est donc à manier avec précaution et sous contrôle médical.

PRÉVENIR L'INFLAMMATION CHRONIQUE

Une inflammation est une réponse locale très intense mais normale du système immunitaire caractérisée par quatre symptômes : rougeur, chaleur, œdème et douleur. Elle vise à minimiser l'invasion de microbes et perdure dans le temps pour protéger et réparer un tissu endommagé par une infection, une toxicité, une blessure par exemple.

L'inflammation chronique (aussi appelée silencieuse, de bas grade ou de bas niveau) est différente : il s'agit d'une inflammation systémique, sourde, de faible intensité, qui ne correspond pas à une réponse spécifique du système immunitaire vis-à-vis d'un antigène précis, qui ne se manifeste pas par des symptômes aigus (tuméfaction, enflure, douleur, chaleur...), mais par une augmentation lente et progressive du niveau de médiateurs pro-inflammatoires (sorte de bruit de fond inflammatoire).

Une inflammation chronique qui s'installe permet, à plus ou moins long terme, à la maladie de se développer.

LES CAUSES DE L'INFLAMMATION CHRONIQUE

On peut distinguer quatre causes majeures : le stress, l'obésité, la sédentarité et une alimentation déséquilibrée. Étroitement liés à notre mode de vie, ces facteurs sont responsables d'un déséquilibre de l'immunité dans trois sphères principales : intestinale, graisseuse et musculaire.

→ Comment en sommes-nous arrivés là ?

Notre alimentation d'aujourd'hui — les trois quarts des produits que nous consommons n'existaient pas il y a cent ans —, notre mode de vie sédentaire et notre environnement pollué par des substances qui n'ont que quelques décennies d'existence (additifs, conservateurs,

pesticides, particules fines, perturbateurs endocriniens...) ont un impact délétère sur notre système immunitaire. Certes, le corps humain s'adapte, comme celui de toute espèce vivante, mais nos gènes n'ont pas évolué à la vitesse de l'industrialisation. Ces modifications extrêmement rapides impliquent une activation continue de notre système immunitaire et de notre état de stress.

COMMENT PRÉVENIR L'INFLAMMATION CHRONIQUE ?

Bien dormir, pratiquer une activité physique douce régulière et gérer son stress aura certes une influence sur l'inflammation chronique, mais c'est surtout au niveau alimentaire qu'il faut agir. Voici les conseils à suivre pour prévenir ou diminuer une inflammation chronique.

- Mangez des légumes à tous les repas et des fruits tous les jours. Grâce à leurs antioxydants et à leur pouvoir alcalinisant, ils diminuent l'effet pro-inflammatoire des viandes.
- Consommez du gras, mais majoritairement du « bon gras » : huiles de colza, d'olive, de noix, de lin... Les fritures ne sont pas du « bon gras ».
- Privilégiez au maximum les aliments frais et non transformés : une pomme plutôt qu'un jus de pomme, une escalope de poulet nature (que vous pouvez assaisonner d'épices, d'huile d'olive, etc.) au lieu d'une préparation en barquette (qui contient forcément des additifs et des conservateurs).

LIMITER LE STRESS OXYDATIF

Le stress oxydatif (ou oxydant) est une réaction du corps lorsqu'il est agressé par un trop-plein de radicaux libres. Rien à voir, donc, avec le stress qui nous rend nerveux (bien que celui-là aussi soit clairement un facteur de stress oxydatif !). Les radicaux libres font partie de notre quotidien puisque, lorsqu'ils sont produits en quantité raisonnable, ils participent « positivement » à la vie de nos cellules. Quand ils sont trop nombreux, ils peuvent entraîner des dommages cellulaires importants, notamment au niveau des muscles, des articulations, des cellules immunitaires... Ils provoquent alors un phénomène d'oxydation chimique responsable d'un vieillissement prématuré de l'organisme et peuvent engendrer à terme des pathologies graves (cancer, diabète, arthrite...) et des maladies dégénératives (maladie de Parkinson, maladie d'Alzheimer...).

Les responsables de cette oxydation, les « pro-oxydants », sont le stress, le tabac, l'alcool, les médicaments, les rayons ultraviolets du soleil, la pollution, les radiations ionisantes, les produits de dégradation des aliments frits ou grillés, les états inflammatoires (tendinites et compagnie), les infections virales et bactériennes, mais aussi le sport intensif ou encore la sédentarité.

QUE FAIRE CONTRE UNE OVERDOSE DE PRO-OXYDANTS ?

Il est possible de passer à l'action grâce à des antioxydants, tels que ceux indiqués ci-après.

- Les vitamines A, C et E.
- Les oligoéléments (zinc, sélénium, manganèse).

- Les polyphénols, qui participent aux systèmes de défense contre les antioxydants en empêchant la formation des radicaux libres et en réparant les altérations tissulaires (notamment au niveau musculaire, osseux, viscéral...).

Le simple fait d'augmenter les capacités de défense de l'organisme en antioxydants induit une protection accrue et significative.

→ Comment faire concrètement ?

- Les principaux antioxydants se trouvent dans les fruits et les légumes (voir ici). On peut cibler la vitamine C (voir ici) avec le kiwi, la myrtille, la fraise, les agrumes, les épinards, les poivrons, les choux et faire le plein de bêta-carotène en mangeant des abricots, du melon, de la mangue, des carottes. Les brocolis, les courgettes, les navets et les tomates sont aussi de très puissants antioxydants.
- Les polyphénols, antioxydants également, très nombreux dans les végétaux, sont aussi présents dans le thé, le café, le cacao, le chocolat et même le vin rouge (à consommer avec modération).
- Le sélénium et le zinc (voir ici), deux oligoéléments antioxydants, se trouvent davantage dans les poissons, les fruits de mer, les œufs ainsi que dans les abats (le foie, notamment) et la viande rouge.
- Quant à la vitamine E, il faudra plutôt chercher dans les huiles végétales. Son rôle est essentiel dans la lutte antivirale. Associée aux vitamines A et C, elle renforce l'action des globules blancs dans la protection contre les agents infectieux.

Plus notre alimentation est diversifiée, plus on multiplie les apports en antioxydants.

ON FAIT LE BILAN !

Parce que nous n'avons pas tous le même niveau de défenses naturelles (selon l'âge, l'activité physique, etc.), il est préférable d'effectuer un bilan de stress oxydatif chez le médecin pour en évaluer le niveau. Il permet en outre d'en appréhender les causes et de mettre en place sa prise en charge si nécessaire.

MAINTENIR L'ÉQUILIBRE ACIDO-BASIQUE

Préserver l'équilibre acido-basique du corps consiste à équilibrer son pH sanguin. Ce dernier doit être neutre, ni trop acide ni trop basique. L'échelle de mesure du pH va de 0 (acide) à 14 (basique). Le pH sanguin, lui, se situe entre 7,35 et 7,45. L'hygiène de vie globale joue certes un rôle dans cet équilibre, mais c'est la consommation de certains aliments — acidifiants (favorisant la production d'acides) et alcalinisants (basiques) — qui permet de le maintenir à un bon niveau. La proportion de la consommation de ces aliments est propre à chacun, d'où la nécessité de consulter un spécialiste comme un diététicien nutritionniste pour en savoir plus selon son profil personnel.

À ne pas confondre : acide ne rime pas forcément avec acidifiant. Les aliments au goût acide ne sont donc pas forcément acidifiants (comme le citron, par exemple).

- **Les acidifiants** : viandes, poissons, charcuteries, laitages, céréales raffinées, fromages, café, produits ultra-transformés (biscuits, sodas, chips, glaces...), alcool...
- **Les basiques** : fruits, légumes, protéo-oléagineux, thé vert, aromates, herbes, épices...

LE SEL : ENNEMI PUBLIC N° 1

Le sel est présent par nature dans la plupart des aliments acidifiants. Ainsi, si vous achetez une tranche de jambon blanc chez le charcutier, le jambon est déjà salé, car le sel fait partie de sa recette. Si vous optez pour un petit-salé aux lentilles tout prêt, vous aurez l'équivalent du jambon (déjà salé) et du sel ajouté à la préparation et à la cuisson du plat. Vous consommerez donc une double dose de

sel. Cet excès de sel (ou sodium) se retrouve dans tous les plats préparés du commerce. Apprenez à vérifier sa teneur avant achat en lisant les étiquettes : une valeur de 20 % de plus en sodium par rapport aux apports recommandés signifie que l'aliment en contient beaucoup (trop). Les apports recommandés sont spécifiés sur l'étiquette, vous pouvez vous y référer.

Pour éviter cette surconsommation de sel, choisissez des aliments frais ou surgelés non cuisinés. Ils peuvent être précuits à la vapeur — les légumes en vrac surgelés ne contiennent pas de sel ajouté, par exemple — mais ne doivent pas avoir été préparés — les mêmes légumes proposés en poêlée renferment trop de sel et une collection d'additifs en tout genre : conservateurs, exhausteurs de goût, colorants alimentaires... Si vous êtes accro au sel, utilisez plutôt des épices et des herbes à volonté, qui permettent de cuisiner des plats gourmands et parfumés.

Attention ! Les légumes en conserve sont souvent salés. Rincez-les à l'eau avant de les manger.

POURQUOI MAINTENIR CET ÉQUILIBRE EST-IL IMPORTANT ?

Un déséquilibre acido-basique perturbe le système immunitaire et contribue à faire le lit des rhumes, bronchites, gastro-entérites, etc. Un excès d'acidité provoque à terme des troubles ostéo-tendineux, de l'ostéoporose, des inflammations, de la fatigue... L'alimentation déséquilibrée, qualitativement et/ou quantitativement, la sédentarité, une mauvaise gestion du stress sont les principales causes d'un déséquilibre acido-basique. Le corps, lorsqu'il subit ce déséquilibre, tente de rectifier le tir en réagissant à plusieurs niveaux. Les systèmes tampons, tout d'abord, anticipent les principaux écarts de pH. Ces mécanismes immédiats permettent de moduler les

variations de pH en éliminant les acides non volatils (comme l'acide lactique ou l'acide sulfurique). Les poumons, ensuite, rapidement adaptables, s'occupent d'environ trois quarts des variations du pH et d'éliminer les acides volatils (comme le dioxyde de carbone). Enfin, les reins, dernière ligne de défense, agissent plus lentement mais efficacement pour éliminer ces acides.

COMMENT AIDER L'ORGANISME À RÉGULER L'ÉQUILIBRE ACIDO-BASIQUE ?

→ Côté alimentation

- Les fruits et les légumes apportent de nombreuses charges alcalinisantes ; ce sont donc des aliments à privilégier.
- Pour les légumes, préférez la cuisson à la vapeur douce, qui permet de ne pas dénaturer les aliments et de conserver ainsi un maximum de vitamines et de minéraux.
- Limitez votre consommation de sel de table et évitez les aliments riches en sel (charcuteries, fromages, plats préparés, chips, pain, pizzas, etc.).
- Autres ennemis à fuir : les sodas, le café, l'alcool. Évitez-les au maximum.

→ Côté hygiène de vie

- Fuyez les pesticides, le tabac... tous les toxiques.
- Buvez au moins 1,5 litre d'eau par jour. Lorsque les mictions deviennent transparentes et plus fréquentes, c'est que l'hydratation est correcte. Vous pouvez alors ralentir la prise de liquide.
- Pratiquez une activité physique et des exercices de respiration : ils favorisent la ventilation pulmonaire et donc l'élimination des acides volatils.



LES BOOSTERS D'IMMUNITÉ

Augmenter son niveau d'énergie permet d'accroître ses défenses immunitaires et donc de se prémunir contre de nombreuses maladies. Au cœur de l'hiver, quand les virus guettent la moindre baisse de tonus pour s'infiltrer dans l'organisme, il peut être utile d'avoir préparé ses arrières. Quelques boosters peuvent vous aider à maintenir votre immunité au top.

LES FRUITS ET LÉGUMES

Les fruits et légumes regorgent de substances nutritives aux vertus multiples pour la santé. Leurs intérêts sont nombreux : action prébiotique, régulation du transit et de l'absorption des nutriments (dont une modulation de l'absorption du cholestérol et des glucides, intéressante chez les personnes à risque au niveau cardio-vasculaire et diabétique)... « Gonflés » d'antioxydants, ils protègent les cellules des agressions de l'extérieur ou de l'intérieur : infections, pollution, événement émotionnel stressant (positif ou négatif), tabac, soleil à « haute dose » à la saison estivale... Ce sont les alliés quotidiens du système immunitaire.

Selon leur couleur (pigments naturels), les fruits et les légumes sont plus ou moins riches en antioxydants.

- **Les fruits et légumes jaunes et orange** : abricot, ananas, carotte, citrouille, clémentine, courge, mangue, melon, mirabelle, orange, pamplemousse, patate douce, pêche, poivron, potiron... Ils sont riches en bêta-carotène, un antioxydant majeur pouvant être transformé en vitamine A par l'organisme. Il est utile dans la prévention cardio-vasculaire et l'hiver pour se protéger des infections (rhumes, sinusites, états grippaux...).
- **Les fruits et légumes blancs** : ail, banane, champignon, chou-fleur, gingembre, navet, oignon, panais, pomme de terre, salsifi, topinambour... La couleur blanche paraît vide, inerte, mais possède un caractère antioxydant et anti-inflammatoire

intéressant dans la prévention des maladies cardio-vasculaires et la stimulation du système immunitaire.

- **Les fruits et légumes rouges** : airelle, betterave, canneberge, cerise, chou rouge, fraise, framboise, goyave, grenade, papaye, pamplemousse rose, pastèque, piment, poivron, radis, raisin (rouge), rhubarbe, tomate... Ils sont riches en vitamines A et C mais surtout en lycopène, qui facilite l'action des autres antioxydants, améliore la digestion et par conséquent le fonctionnement du système immunitaire.

- **Les fruits et légumes verts** : avocat, ciboulette, chou de Bruxelles, chou frisé, chou vert, courgette, épinard, kiwi (vert), mâche, laitue, persil, petits pois, poireau, pomme, roquette... Ils sont riches en plusieurs antioxydants puissants et agissent sur la sphère cardio-vasculaire, l'équilibre immunitaire et la prévention des infections.

- **Les fruits et légumes bleus et violets** : aubergine, baie d'acai, cassis, cerise, chou violet, figue, mûre, myrtille, prune, pruneau, raisin (noir), raisins secs foncés... mais aussi le vin rouge ! Ils influent directement sur le fonctionnement naturel de l'immunité.

LES PRODUITS DE LA RUCHE

Le miel, le pollen frais, la propolis et la gelée royale sont de véritables stimulants immunologiques. Anti-infectieux confirmés, ils possèdent des propriétés anti-inflammatoires, antioxydantes, antimicrobiennes et antivirales avérées. Utilisés en cas d'affections ORL (maux de gorge, rhinopharyngite, sinusite...), ils réduisent la durée des symptômes et aident ainsi le système immunitaire à combattre les virus.

- **Le miel** : recommandé pour apaiser la gorge irritée en cas d'angine (miel de pin, de sapin, de thym) et soulager la toux (miel de lavande, d'eucalyptus).
- **La gelée royale et la propolis** : riches en nombreux nutriments, elles renforcent les défenses naturelles et sont conseillées en cure préventive des infections hivernales tels que le rhume, la bronchite, la rhinopharyngite et la grippe. Tonifiante et énergisante, la gelée royale (fraîche de préférence) est notamment conseillée en cas de fatigue ponctuelle (convalescence, activité sportive intensive...). Elle agit comme un cocktail nutritif qui dope l'énergie.
- **Le pollen frais** : source de probiotiques, il participe au bon équilibre de la flore intestinale — ce qui est aussi le cas du miel et de la gelée royale.

Le froid et l'humidité sollicitent davantage nos défenses immunitaires et irritent la muqueuse nasale, ce qui nous rend plus sensibles aux infections. Tous les produits de la ruche, qui peuvent être consommés en cure préventive ou curative, sont précieux pour résister efficacement aux maux hivernaux en renforçant les défenses naturelles. À chacun de choisir les formes qui lui conviennent le mieux : pastilles ou gommes pour la gorge, sirop, spray, ampoules, gélules, extrait liquide, poudre, stick.

LA VITAMINE C

La vitamine C (ou acide ascorbique) fait partie de la classe des vitamines hydrosolubles — solubles dans l'eau. L'organisme humain étant incapable de la synthétiser, elle doit être apportée chaque jour par le biais de l'alimentation.

Plusieurs semaines avant et après un épisode d'activité intense (période de travail particulièrement chargée, préparation à des examens ou à une compétition sportive), la vitamine C (issue de l'acérola, par exemple) prise en complément alimentaire est un booster de premier choix. Non seulement elle procurera l'énergie et la résistance dont l'organisme a besoin, mais elle se mettra aussi au service du système immunitaire et fera office de bouclier protecteur contre les invasions microbiennes et virales. Elle aide ainsi à compenser une fatigue passagère due à un manque de sommeil, une exposition au froid, une alimentation déséquilibrée, etc.

PRINCIPALES SOURCES

Fruits et légumes frais — citron, choux, fraise, goyave, kiwi, mangue, orange, pamplemousse, papaye, poivrons rouges et verts.

LA VITAMINE D

La vitamine D (ou calciférol) est une vitamine liposoluble — soluble dans les graisses (lipides). Elle est absorbée au niveau de l'intestin grêle et, contrairement aux autres vitamines, elle est à la fois endogène et exogène. Endogène car les deux tiers de la vitamine D sont synthétisés par la peau grâce aux rayons du soleil, exogène car le dernier tiers est fourni par l'alimentation. Cette vitamine aide au maintien des défenses immunitaires de l'organisme ; elle est donc très utile pour prévenir les infections, notamment celles concernant les sphères ORL et pulmonaires. Par ailleurs, elle pourrait être impliquée dans la régulation de l'inflammation. Des études épidémiologiques ont en effet mis en évidence un lien entre le statut en vitamine D et le risque de développer des maladies inflammatoires et auto-immunes.

Une carence en vitamine D est fréquente, surtout quand on suit un programme diététique végétarien strict ou macrobiotique. Une simple prise de sang peut indiquer si l'on est en déficit. Une complémentation en hiver est souvent préconisée, voire obligatoire dans certains pays du Nord où le soleil se fait rare.

PRINCIPALES SOURCES

Différents aliments d'origine animale, notamment les poissons (anchois, cabillaud, espadon, foie de morue, maquereau, merlu, sardine, saumon, thon...), laitages (beurre, camembert, crème fraîche entière, emmental, fromage blanc ou yaourt au lait entier, lait entier) et œufs. Les aliments qui en contiennent le plus sont : le foie de morue (et l'huile de foie de morue), le chinchard, les œufs de poisson, le hareng fumé et les fromages à pâte molle.

LE FER

Le fer est un oligoélément clé pour l'organisme. Il transporte de l'oxygène, participe au système immunitaire (et à la protection contre les infections) et permet à l'organisme de produire de l'énergie. Le corps en renferme entre 2,5 g (chez la femme) et 4 g (chez l'homme) ; la majorité est concentrée dans l'hémoglobine du sang (pigment des globules rouges), une autre partie se trouve au niveau de la myoglobine qui transporte l'oxygène au niveau des muscles — le fer permet ainsi aux cellules musculaires de stocker l'oxygène — et une dernière partie, qui constitue une sorte de réserve pour l'organisme, se situe au niveau de la moelle osseuse, du foie et de la rate.

Le fer alimentaire se présente sous deux formes.

- **Forme végétale** (fer non héminique) : qui n'est pas présente dans les globules rouges et est faiblement absorbée.
- **Forme animale** (fer héminique) : qui se trouve dans l'hémoglobine et la myoglobine, et est mieux assimilée que la forme végétale.

Une carence en fer (anémie) peut entraîner divers symptômes : fatigue, essoufflement, baisse des performances intellectuelles, irritabilité, moindre résistance aux infections, frilosité, pâleur, chute de cheveux... Une complémentation sous forme d'ampoules ou de comprimés peut être nécessaire à condition de respecter les doses prescrites. Mieux vaut donc ne pas cumuler plusieurs compléments vitaminiques pour éviter les surdosages, fréquents notamment en vitamines A, D et en fer. Avant de prendre un complément alimentaire, demandez toujours l'avis d'un spécialiste — pharmacien, médecin, diététicien... En cas de doute sur une éventuelle déficience ou carence, un dosage sanguin (prise de sang) doit être systématiquement réalisé, notamment chez les sujets à

risque comme les personnes âgées, végétaliennes ou suivant un régime macrobiotique.

PRINCIPALES SOURCES

Aliments d'origine animale — boudin noir, abats rouges (cœur, foie, rognon...), viande rouge (bœuf, cheval...), volaille (poulet, dinde...), œufs, poissons et fruits de mer (moules, bulots...) —, mais aussi d'origine végétale — légumineuses (lentilles, pois cassés, haricots blancs...), légumes, céréales complètes, fruits frais et séchés...

Certaines molécules améliorent l'assimilation du fer, comme la vitamine C. D'autres, au contraire, la diminuent, comme les tanins du thé, le café, les polyphénols ou encore les acidulants des sodas (comme l'acide phosphorique).

LE MAGNÉSIUM

Ce minéral est à la fois un antistress et un booster énergétique naturel. Il intervient dans un grand nombre de fonctions cellulaires, notamment dans la stabilisation des membranes cellulaires nécessaires au bon fonctionnement global des globules blancs (et donc du système immunitaire). Des apports corrects en magnésium soutiennent les fonctions psychologiques et nerveuses, contribuent au maintien d'un métabolisme énergétique normal, participent à la santé musculaire et interviennent au niveau de l'immunité, de l'ossature et de la dentition, entre autres.

→ Le bon dosage

Le besoin en magnésium est de 6 mg par kilo et par jour pour un adulte. Pour les grands sportifs, les femmes enceintes et/ou allaitantes, les seniors, les adolescents et les personnes particulièrement exposées au stress, la posologie est à voir avec un médecin.

Un manque de magnésium se manifeste principalement par de la fatigue, des troubles du sommeil et de l'irritabilité. Parfois, on peut aussi ressentir des crampes ou des tensions musculaires, ainsi que des petits « battements » au niveau des paupières. Les carences sont fréquentes (davantage chez les femmes), d'autant que l'organisme n'est pas capable de produire du magnésium. Ainsi, il faut lui en apporter chaque jour par l'intermédiaire de l'alimentation et, si besoin, sous forme de compléments alimentaires.

PRINCIPALES SOURCES

Légumineuses (pois cassés, lentilles, haricots...), légumes à feuilles vert foncé (épinards, chou vert...), noix, germe de blé, poissons et fruits de mer, céréales complètes et produits céréaliers complets, mais aussi certaines eaux minérales (voir tableau) et... le chocolat !

Attention, pas n'importe lequel : pour que le chocolat soit riche en magnésium, il doit être fort en cacao. On opte donc pour du chocolat noir, car il contient environ deux fois plus de magnésium que le chocolat au lait. Vous l'aurez compris, le chocolat blanc ne contient pas de magnésium puisqu'il est dépourvu de cacao...

LE ZINC ET LE SÉLÉNIUM

LE ZINC

Le zinc est un oligoélément antioxydant indispensable au goût et à l'odorat, qui intervient notamment dans le fonctionnement du système immunitaire et des globules blancs. Une déficience en zinc entraîne une baisse de la résistance aux infections, de la fatigue, des troubles digestifs, épidermiques, visuels, une perte d'appétit...

Aliments riches en zinc : les huîtres, les palourdes, les crustacés, le foie, la viande rouge, les poissons, le jaune d'œuf, les légumineuses et les fruits secs.

LE SÉLÉNIUM

Le sélénium est un oligoélément antioxydant qui joue un rôle clé au niveau immunitaire et cardio-vasculaire. Une déficience en sélénium favorise l'apparition d'infections, de troubles musculaires et/ou cardio-vasculaires associés à une fatigabilité augmentée.

Aliments riches en sélénium : les poissons, les fruits de mer, les œufs, la viande, les abats et le fromage.

PRINCIPALES SOURCES

Afin de prévenir toute déficience en sélénium et en zinc, il est recommandé de consommer une fois par semaine des abats, notamment du foie, et des crustacés et coquillages (une demi-douzaine d'huîtres ou une douzaine de bulots, par exemple). Le poisson doit être privilégié au moins trois fois par semaine, en alternant poissons gras (maquereau, sardine, saumon...) et maigres (raie, cabillaud, merlu...), à la vapeur, en papillote ou au four.

Les viandes rouges (bœuf, agneau, mouton...) sont à consommer occasionnellement une ou deux fois par semaine maximum, en privilégiant les morceaux les plus maigres (filet, onglet, tendre de tranche...). Les viandes blanches (poulet, lapin, dinde...) permettront de varier les menus. Les œufs, complets au niveau micronutritionnel, peuvent être mangés à raison d'une demi-douzaine par semaine.

En accompagnement ou en plat principal, les légumineuses (pois, haricots, fèves, lentilles...) sont à privilégier (deux ou trois fois par semaine) pour leur apport nutritionnel complet. Enfin, les légumes doivent être présents à chaque repas, crus ou cuits.

Les cuissons dites « par concentration » (les aliments, cuits à une chaleur vive et intense, conservent ainsi toute leur saveur) permettent d'assurer des apports optimaux : à l'étouffée, en papillote, au four, à la vapeur.

LA SPIRULINE

La spiruline est une algue microscopique (ou microalgue) de couleur bleu-vert parmi les plus connues vivant dans les eaux douces et alcalines de certains lacs des régions chaudes (Pérou, Afrique, Mexique) depuis plus de trois milliards d'années. Elle doit son nom à sa forme de filament en spirale. Abondamment cultivée en Californie, à Hawaï et en Thaïlande, la principale espèce actuellement disponible sur le marché est la *Arthrospira platensis* (parmi plus de 30 espèces comestibles). Sa couleur caractéristique est due à la présence de deux pigments : la chlorophylle et la phycocyanine.

Depuis le milieu des années 1950, sa popularité est grandissante du fait de ses vertus nutritionnelles. La composition de la spiruline est en effet exceptionnelle puisqu'elle possède une multitude de nutriments différents (vitamines et minéraux) en plus d'être particulièrement riche en protéines (70 % de l'extrait sec !). Plus précisément, elle apporte (pour 100 g de produit séché) les vertus suivantes.

- Des protéines et des acides aminés, dont les huit acides aminés essentiels, mais peu de méthionine (60 g).
- Des glucides (18 g).
- Des vitamines B (B1, B2, B3, B12), E et K.
- Des minéraux (fer, calcium, magnésium...) et des oligo-éléments (bore, sélénium, zinc, iode...), mais elle est pauvre en sodium et exempte d'iode.
- Des acides gras essentiels, dont l'acide gamma-linolénique présent essentiellement dans le lait maternel.
- Des enzymes, dont la superoxyde dismutase (SOD), une enzyme importante dans la lutte contre les radicaux libres et le stress oxydatif.

- Des pigments, tels que la phycocyanine (bleu), le bêta-carotène (orange) aux propriétés antioxydantes et la chlorophylle (vert).

Complète au niveau micronutritionnel, riche en fer et en zinc notamment, la spiruline est intéressante pour tous, et particulièrement les personnes qui suivent un régime végétarien ou végétalien. Sa teneur élevée en protéines végétales, associée à celle des légumes secs (haricots, lentilles, pois...), des céréales et leurs dérivés (pain, pâtes...) et du soja, contribue aux besoins individuels journaliers et renforce la résistance aux infections. La spiruline est par ailleurs le booster privilégié des personnes confrontées à une charge de travail intense, exposées à des risques d'infection, affaiblies, dénutries (personnes âgées), convalescentes ou présentant des troubles du comportement alimentaire (anorexie...). Véritable alliée du système immunitaire grâce à sa composition en antioxydants et en acides gras essentiels, elle complète idéalement l'alimentation quotidienne et stimule l'énergie.

PRÉCAUTIONS D'UTILISATION

Si cette petite algue regorge de bienfaits, il faut cependant la consommer avec modération car un surdosage n'est pas dépourvu d'effets secondaires (fièvre, diarrhée ou constipation). La posologie se situe généralement entre 5 et 10 g maximum par jour. Elle est contre-indiquée aux femmes enceintes ou allaitantes, en cas de problème de thyroïde, etc. Il est donc préférable de vérifier avec son médecin traitant qu'elle peut être consommée sans risque.

Les cures durent généralement un ou deux mois et peuvent être renouvelées plusieurs fois dans l'année. Le meilleur moment de consommation reste en fin de journée, pendant le dîner, pour faciliter les processus de récupération, de régénération énergétique et de reconstruction tissulaire (os, muscles, viscères...).

La spiruline est vendue sous différentes formes : poudre, paillettes, flocons, capsules, gélules, comprimés, liquide... Le principal gage de qualité visible par le consommateur est son origine. Depuis peu, il est obligatoire d'annoncer la zone géographique de production. La production française de qualité (notamment bio) augmente, notamment en Bretagne ; il n'est donc plus besoin de faire venir de la spiruline du bout du monde !

LA SPIRULINE EN CUISINE

- **Côté salé** : on peut l'incorporer dans les potages, les soupes, les bouillons, mais aussi les plats à base de féculents (riz, pâtes, semoule...), les légumes... Attention néanmoins à la saveur particulière et à la couleur qu'elle donne aux plats (et qui peuvent déplaire).
- **Côté sucré** : la spiruline peut être mélangée dans des produits laitiers (yaourt, fromage blanc, faisselle...) ou des céréales, comme l'avoine. Là encore, couleur et goût s'en trouveront sensiblement modifiés. Enfin, elle peut aussi être consommée sous forme liquide dans des jus, des smoothies, de l'eau ou du lait. De nombreux aliments peuvent donc lui être associés.

LE GINSENG

Le ginseng, découvert en Chine il y a plus de 5 000 ans, est traditionnellement utilisé en Asie (notamment en médecine chinoise) pour le traitement et la prévention de différents dysfonctionnements de l'organisme : baisse de tonicité, dynamisme altéré, infections à répétition, mal-être, surmenage, troubles de la mémoire et/ou de la concentration, etc. Ses nombreuses propriétés bénéfiques sur les plans physique, physiologique et cérébral en font la plante la plus consommée en Asie par les sportifs. L'espèce asiatique correspond au *Panax ginseng*, l'espèce nord-américaine au *Panax quinquefolius*.

De composition complexe, le ginseng contient de nombreux micronutriments concentrés principalement dans sa racine et ses racinelles : calcium, cuivre, fer, zinc, magnésium, manganèse, phosphore, vitamines C, E, du groupe B, acides aminés essentiels... Ainsi, lors de périodes de fatigue prolongées (et donc d'affaiblissement du système immunitaire), il facilite la résistance aux infections respiratoires, favorise une meilleure assimilation des antibiotiques lors d'infections bactériennes et stimule l'activité lymphocytaire. Il peut en outre aider à améliorer les performances physiques et intellectuelles en cas de surmenage (compter entre 10 et 15 jours pour en mesurer les effets). En revanche, il n'est pas conseillé aux femmes enceintes ou allaitantes, ni aux moins de 18 ans, ni en cas de trouble cardiaque ou d'hypertension artérielle.

PRÉCAUTIONS D'UTILISATION

Sous forme de complément alimentaire, la posologie se situe généralement entre 500 et 1 000 mg maximum par jour (à adapter). On le prend le plus souvent en cure d'un à trois mois maximum, qui peut être renouvelée deux fois dans l'année. Un traitement régulier

trop long n'est pas conseillé car il peut entraîner des effets secondaires variables selon les individus (troubles digestifs, du sommeil...).

LE CURCUMA

Le curcuma (*Curcuma longa*), ou safran des Indes, est une épice de couleur jaune très connue en Asie depuis des milliers d'années. On l'utilise couramment en cuisine pour parfumer et colorer les plats. Il corrige notamment l'acidité des aliments et entre dans la composition de nombreux compléments alimentaires et autres produits diététiques destinés au bien-être et aux sportifs. Cette épice, qui présente de nombreuses vertus en faveur des systèmes immunitaire, cardio-vasculaire, articulaire, intestinal, hépatique (détoxification) et musculaire, possède également des propriétés antioxydantes et anti-inflammatoires très utiles dans la prévention contre les infections.

PRÉCAUTIONS D'UTILISATION

Il peut se prendre en poudre ou en comprimés (sous forme de complément alimentaire). Qualitativement, on distingue deux versions : la poudre de curcuma séché utilisée pour la cuisine et l'extrait de curcuma titré. Dans la première, les molécules actives, les curcuminoïdes (composés phénoliques) dont la curcumine (principe actif du curcuma), représentent entre 5 et 8 % environ de la poudre totale. Dans la seconde, les curcuminoïdes correspondent à 80 % de l'extrait titré ; les effets sur l'organisme sont donc plus significatifs que ceux de la poudre.

Apport minimal conseillé : 200 à 300 mg de curcuminoïdes par jour.

→ Association de bienfaiteurs

La pipérine, actif du poivre, augmente de 20 fois la biodisponibilité (assimilation, disponibilité pour la cellule) de la curcumine,

accentuant ainsi son action thérapeutique. Pensez à associer ces deux épices pour un effet coup de boost assuré !

LES OMÉGA 3

L'alimentation des pays occidentaux, notamment celle des Français, est très pauvre en acides gras oméga 3, essentiels puisque le corps humain n'est pas capable de les synthétiser ; l'apport se fait uniquement par l'alimentation. Une carence en oméga 3 encourage les pathologies inflammatoires qui, à terme, affaiblissent le système immunitaire et font le lit des maladies cardiaques et cancéreuses. Le rôle préventif des oméga 3 dans la diminution du risque infectieux et l'amélioration du fonctionnement du système immunitaire est dorénavant avéré par de nombreuses études cliniques.

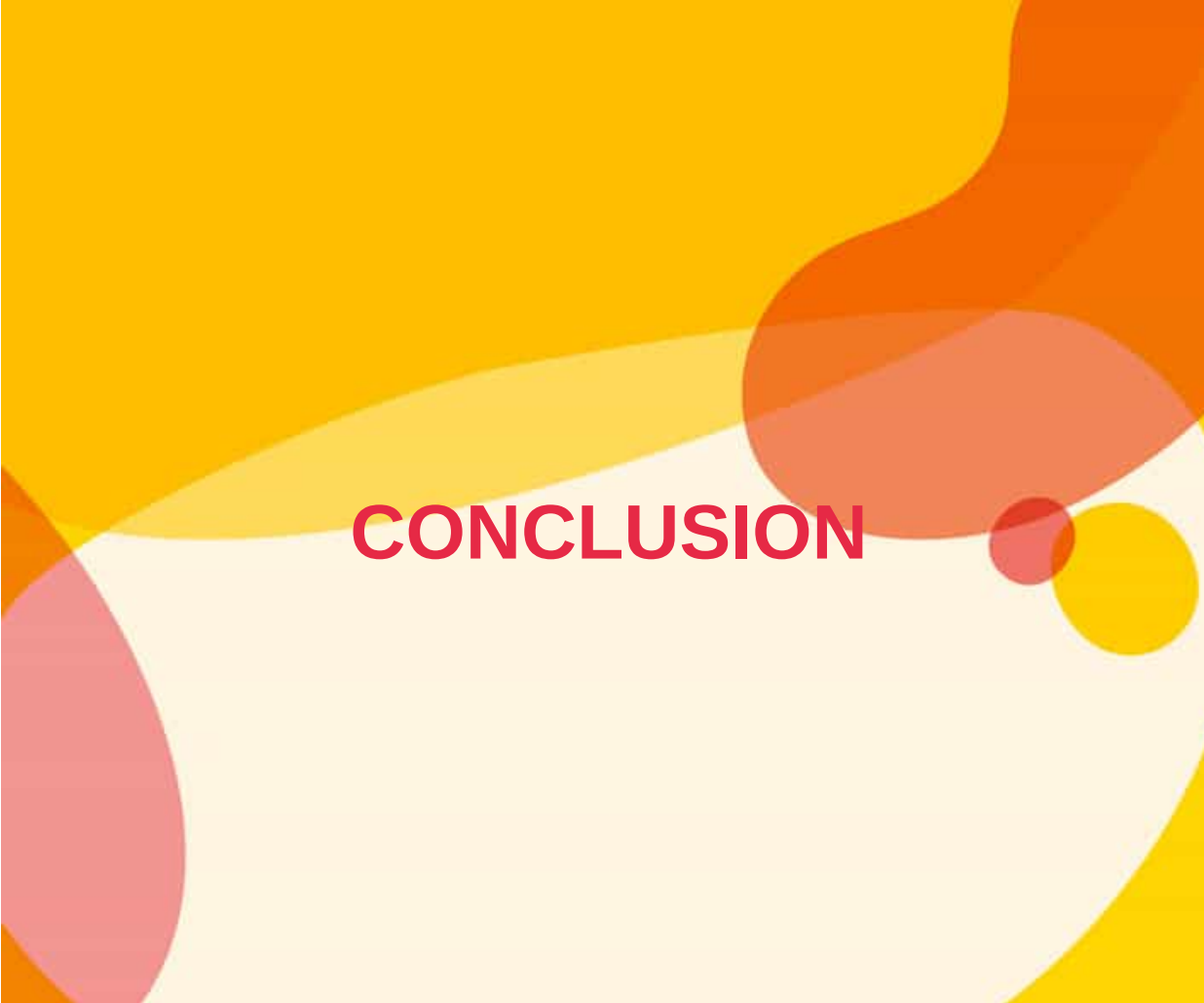
PRINCIPALES SOURCES

→ Aliments

Huiles végétales de colza, de soja, de noix... ; graines de lin et de chia ; fruits bruts comme la noix ; huile de foie de morue en particulier et huile de poissons des mers froides en général (anchois, maquereau, sardine, saumon) ; poissons (hareng, maquereau, sardine, saumon...). Pour ne pas dénaturer les lipides au cours de la cuisson, l'idéal est de consommer le poisson cru ou cuit à la vapeur ou en papillote.

→ Compléments alimentaires

Capsules d'huile de poissons des mers froides (hareng, sardine...) permettant de pallier toute déficience en apportant sous forme stable des acides gras de bonne qualité. Et cela, toujours en association avec une alimentation diversifiée et variée.



CONCLUSION

Vous l'aurez compris : notre immunité peut être renforcée au quotidien par une hygiène de vie adaptée à nos besoins. Pour éloigner les virus et les microbes et résister aux rhumes, gripes, rhinopharyngites, gastro-entérites et autres réjouissances de l'hiver, rien de tel qu'un combo gagnant sommeil, hydratation, alimentation, activité physique et gestion du stress. L'alimentation occupant une place prépondérante dans cet équilibre, il est recommandé de manger sans excès, sans transformation et en variant le plus possible.

On dit souvent à propos du régime crétois (ou méditerranéen) qu'il est un modèle d'équilibre et de prévention immunitaire. Et pour cause, ce modèle diététique donne la part belle au végétal : les assiettes sont remplies de fruits et de légumes frais, de céréales et de produits céréaliers peu raffinés, de légumineuses, de fruits protéo-oléagineux, d'aromates... Le tout largement accompagné d'huile d'olive et d'épices, et consommé quotidiennement, ce qui permet un apport aussi bien qualitatif et quantitatif de fibres, de glucides complexes, de protéines, d'oligoéléments, de minéraux, de vitamines et d'acides gras essentiels. Ce n'est pas un régime végétarien, mais les denrées animales sont peu grasses (viandes blanches, œufs, poissons, fromages de chèvre ou de brebis) et les viandes rouges restent occasionnelles. Modèle frugal, donc, mais convivial et naturel : tous les sens sont mis en éveil, stimulés par la qualité organoleptique des plats (craquant, mou, solide, liquide, couleurs, senteurs, saveurs...). Le plaisir de la table est au rendez-vous, et cela compte beaucoup car le plaisir est aussi un booster d'immunité !

Dernière recommandation : adoptez les bons réflexes pour vous protéger et protéger les autres. L'un des premiers facteurs de contagion étant la promiscuité, évitez autant que possible les lieux confinés et mal aérés, car ce sont de véritables bouillons de culture !

Bonne route et prenez soin de vous !

L'AUTEUR

Nicolas Aubineau est diététicien nutritionniste. Spécialiste du sport, de la rééducation cardiaque, respiratoire et de l'oncocardio-réhabilitation, il prodigue également de nombreux conseils pour prendre soin de son système immunitaire et le booster au maximum.

Il transmet via son site internet (www.nicolas-aubineau.com) de nombreux articles, des recettes, des menus... afin de donner des idées claires et pratiques pour prendre soin de soi au quotidien.

REMERCIEMENTS

Merci à Iris et à toute l'équipe des éditions Mango de m'avoir réitéré leur confiance pour l'écriture de ce livre dans un domaine autre que sportif mais qui me passionne tout autant. Une collaboration ludique, réaliste et en interaction directe avec notre actualité si chargée du fait de la crise sanitaire...

Un grand merci tout particulier à mes parents, Jean-Michel et Nicole, à mon frère Matthieu, et également à Magali, Yohann, Marielle et Robin pour leurs encouragements et leur appui au quotidien.

ÉGALEMENT AUX ÉDITIONS MANGO

DU MÊME AUTEUR



DR JEAN-PAUL CURTAY
DR ROSE RAZAFIMBELO

La cuisine de **L'IMMUNITÉ**

*Ce qu'il faut manger
pour se protéger,
des conseils,
des recettes*



MANGO
éditions

PAGE DE COPYRIGHT

Direction : Guillaume Pô

Direction éditoriale : Tatiana Delesalle

Édition : Iris Dion

Contribution rédactionnelle : Delphine Kopff-Hausser

Relecture-correction : Élise Lejeune

Direction artistique : Sylvaine Beck, assistée d'Ambrine Angaud

Ce livre a été composé en Intro condensed pour le texte courant, Brandon pour les titres intermédiaires et Murmure de la fonderie Velvetyne, dessiné par Jérémy Landes, pour les gros titres.

© **Mango, Paris, 2021**

www.mangoeditions.com

Dépôt légal : janvier 2021

ISBN : 9782317026041

ISBN numérique : 9782317027833